

黄帝内経四気神大論

	木	火	金	水
季節	春	夏	秋	冬
気	発生	生長	収斂	閉蔵
自然	万物芽生え、生き生き栄える	陰陽の気の交流・万物の成長・咲き栄える	万物成熟し収穫され、空から強い風が吹き、大地は粛清した気配	万物の生機閉じこもり、川凍り、地裂け、天地の陽気は万物から遠ざかる
養生法	夜更かし & 早起	夜遅く & 朝早く	早寝・早起(鶏)	早寝・ゆっくり起きる
	朝、庭の散歩。髪をほぐし、体をのびのび動かす	日の長さ暑さを厭わず、物事に怒らず、気持ち良く過ごす		欲望をひそめ、すでに遂げたような満足感を保つ
	心身生き生きと陽気を発生させる。体内に陽気を育てる。	夏の花と同様、体内の陽気を発散させる。	心安らかに、陽気をひそめ、粛殺として気の影響を和らげる	体内の陽気を漏らさないよう、寒い刺激を避け、体を暖かく包む
背くと病む臓器	肝	心	肺	腎
背くとかかる病	夏に寒性の病	秋に瘧(わり)になる	冬に下痢	春に足しびれ、腰が曲がる

